

## 子どもの冷え性！原因と対策

子どもは代謝が活発で体温が高いので、「子どもは風の子」のはずでした。ところが最近では手足の冷たい子どもが増え、平均体温が以前より0.5~1℃下がっているそうです。体温が1度下がると免疫力は30%下がり、風邪などの感染症のリスクが高まります。今回は子どもの冷え性の原因とその対策について、考えていきたいと思います。

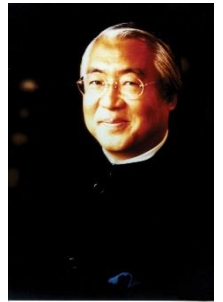
1つめの原因として挙げられるのは、「朝の欠食」。朝は1日の中で最も体温が低い時間帯です。朝食は体を温め、エネルギー補給をする上で重要なので、欠かさず摂りましょう。そこでおすすめののが、温かいスープ。胃腸を温め、脳の目覚めも良くなります。

一方、冷たい物は体を内側から冷やしてしまうため、摂り過ぎには注意しましょう。

2つめは「運動不足」。テレビやゲームの時間が増えると体を動かさなくなり、筋肉量や免疫力が低下します。その結果、体内で生み出す熱が少なくなり、冷えを感じます。1日の中で体温が高い日中は、体をしっかり動かしましょう。

3つめは「冷暖房の過度な使用」。冷暖房に慣れると、体が本来持つ体温調節機能が働かなくなるので、子どもにはできるだけ薄着で過ごさせましょう。そうすると外気温の変化に対応できるようになり、体温調節機能が養われます。その際、肌着を着せることを忘れずに。肌着を着ないと体温が逃げ、冷えを感じてしまうので注意してください。また、外出の際は寒さを感じやすい首や手首、足首の「首」のつく部分を保温しましょう。

4つめは「睡眠不足」。子どもの就寝時間は年々遅くなっており、日中の集中力や記憶力に良くない影響を及ぼします。育ち盛りの子どもの中には、理想とされる約10時間の睡眠を心掛けてください。これらを踏まえ、生活習慣を見直し、心身ともに健康な毎日を過ごしましょう。



四季亭  
食のアドバイザー  
学校法人服部学園  
服部栄養専門学校  
理事長・校長  
服部幸應氏

### 風邪予防！健康維持！！

### 「鶏肉とほうれん草のカレークリーム煮」

#### ★作り方

1. 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょう・小麦粉を振っておく。
2. ほうれん草は塩（分量外）を加えた熱湯でさっと茹でて冷水にとり、3cm長さ切る。  
玉ねぎは縦半分に切り繊維を断ち切るように薄切りにする。  
じゃがいもはひと口大の乱切りにする。  
マッシュルームは4つ割りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、(1)を入れて焼き、焼き色がついたら取り出す。同じフライパンに玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルームを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたら水を加えて蓋をし、10分程煮る。
4. ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かしてふるった小麦粉を加え、木べらで焦がさないよう弱火でじっくり炒める。鍋底に薄い膜が出来たら牛乳を加え、泡立て器で混ぜ合わせる。沸いたら弱火にし、絶えず泡立て器で混ぜながら煮る。鍋底からフツフツと沸いてくる状態になったら塩・こしょうで味を調える。  
**※口当たりを滑らかに仕上げたい場合は出来上がったホワイトソースをザルで濾しましょう。**
5. (3)に(4)とカレールーを加えてよく混ぜ、鶏肉を戻し入れて4~5分煮る。  
具材に火が通ったらほうれん草を加えて全体に混ぜ合わせ、器に盛る。

甘みのある旬のほうれん草と鶏むね肉を使ったカレー風味のクリーム煮は、ご飯・パンどちらとも相性抜群です。ほうれん草に含まれるβ-カロテンは風邪予防や、皮膚や髪・目の健康維持に役立ちます。また、貧血予防に効果的な鉄、たんぱく質やDNAの合成に欠かせない葉酸など、お子さんの発育に必要な栄養素も豊富に含まれています。鉄や葉酸は、たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収が高まるため、鶏肉やじゃが芋との組み合わせはおすすです。

#### ★栄養価（1人分）

・エネルギー：379kcal ・たんぱく質：22.9g ・脂質：18.5g ・炭水化物：29.3g ・塩分：2.1g  
※エネルギー表示は『七訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。目安としてご覧ください。

#### 今月のレシピ



※給食バージョンは、**20(水)の幼稚園給食で！**

#### 材料（4人分） 調理時間 30分

鶏むね肉・・・大1枚（300g）  
塩・・・小さじ1/3（2g）  
こしょう・・・適量  
小麦粉・・・適量  
ほうれん草・・・1/2束（150g）  
玉ねぎ・・・1/2個（100g）  
じゃがいも・・・2個（300g）  
ブラウンマッシュルーム・4個（40g）  
サラダ油・・・小さじ2  
水・・・2カップ  
カレールー・・・1かけ（19g）

#### 【ホワイトソース】

バター・・・30g  
小麦粉・・・30g  
牛乳・・・400ml  
塩・・・小さじ1/2  
こしょう・・・少々